

## Operadora passa a integrar caravana Associação dos Médicos



Neste segundo semestre de 2014, a Cabergs Saúde deflagrou mais uma iniciativa com a intenção de ampliar a rede de credenciados no Interior, uma prioridade da atual

gestão da entidade. A operadora passou a integrar a Caravana da Associação de Médicos do Rio Grande do Sul (AMRIGS).

Através da atividade, a equipe

da Cabergs Saúde percorre diversos municípios do interior e pode apresentar aos profissionais destas regiões os planos administrados pela entidade, estrutura e esclarecer dúvidas dos médicos

Além de uma oportunidade de prospectar novos credenciamentos, são visitadas agências do Bannisul das localidades, estreitando, assim, o relacionamento e mantendo contato com os beneficiários destas cidades.

Até o momento, já foram visitados os municípios de Quaraí, Santa Vitória do Palmar, São Luiz Gonzaga e Rio Grande.

## Contratos renovados com Sociedade dos Médicos de Cruz Alta e São Marcos

Como já vem fazendo com outras instituições, a operadora renovou, recentemente, contratos com duas entidades credenciadas: as Sociedades dos Médicos de Cruz Alta e de São Marcos. Diversas cláusulas foram revistas e atualizadas, indo ao encontro de uma das prioridades da atual gestão da operadora: melhorar e qualificar o atendimento aos beneficiários, principalmente aqueles que residem no Interior.

“Já percorremos diversos municípios do Interior, buscando a revisão de contratos, como aconteceu em Cruz Alta e São Marcos. Nossa estratégia consiste tanto em atualizar valores, deixando os planos de saúde que administramos mais atrativos aos médicos, quanto na ampliação de serviços prestados pelas instituições e entidades creden-



ciadas”, analisa o diretor de Operações da Cabergs Saúde, Gilnei Nunes.

## Edifício sede passa a ter ponto de coleta de pilhas



Dentro das iniciativas de responsabilidades socioambientais, incentivadas e promovidas pela Cabergs Saúde, um ponto de coleta de pilhas foi instalado na área de atendimento ao beneficiário, no edifício sede da operadora. A ação faz parte de uma parceria com o Banrisul.

As pilhas de consumo doméstico, usadas em aparelhos eletrônicos, relógios, aparelhos de som, calculadoras, câmaras digitais, brinquedos, lanternas e telefones sem fio, possuem resíduos sólidos perigosos, principalmente materiais pesados. Se descartadas de forma errada,

podem trazer danos à saúde e ao meio-ambiente.

O local certo para se desfazer das pilhas são coletores como o do Banrisul. Segundo o presidente da operadora, Clóvis Renan Zago, esta é apenas uma das iniciativas da Cabergs Saúde voltada à responsabilidade ambiental entre outras várias que serão promovidas pela entidade. "Nossa equipe já está debruçada sobre outros projetos, estudando formas de como podemos reduzir nosso impacto no meio-ambiente e auxiliar na promoção de uma melhor qualidade de vida", avisa Zago.

## Ilha Hospital e Maternidade é credenciado em Florianópolis

A Cabergs Saúde acaba de conveniar mais um estabelecimento em Florianópolis. O Ilha Hospital e Maternidade oferece infraestrutura e instalações modernas com atendimento 24 horas para urgência/emergências em Ginecologia e Obstetrícia. Realiza também procedimentos de Ortopedia, Otorrinolaringologia, Oftalmologia, entre outros.



Além de beneficiar associados que residem em Florianópolis e região, será mais uma opção para quem passar férias em Santa Catarina. O estabelecimento está localizado na Rua Deputado Antônio Edu Vieira, 1414, no bairro Pantanal. Informações: (48) 3039 9600.

## Cabergs Seguros: saiba a diferença entre a Assistência Funeral e Reembolso

Você sabe qual a diferença entre Assistência Funeral e Reembolso? A Cabergs Seguros esclarece dúvidas sobre o Serviço de Assistência Funeral (SAF) para os segurados que possuem apólices de Seguro de Vida junto à Icatu Seguros.

### Assistência Funeral

Oferece garantia de realização dos serviços de assistência funeral. As despesas serão custeadas pela Icatú, incluindo o serviço de cremação. Para acionar esse serviço deverá ser feito contato com a

Central de Atendimento da Icatu Seguradora pelo fone 0800 026 1900.

### Reembolso

Os familiares poderão solicitar o reembolso das despesas, desde que não tenha sido utilizado o serviço de Assistência da Icatú. O reembolso será de acordo com o valor estipulado na apólice de Seguro de Vida. Terá direito ao Serviço de Assistência Funeral o segurado titular, seu cônjuge e filho(s) menor(es) de 21 anos e os

filhos de qualquer idade considerados como incapazes, na forma definida em lei.

Para verificar se sua apólice possui Serviço de Assistência Funeral, entre em contato com a Cabergs Corretora de Seguros através dos telefones: (51) 3262.9248; (51) 3262.9252; (51) 3262.9258.



# Autoexame da mama deve ser realizado uma vez ao mês

*O melhor remédio é a prevenção. O dito pode ser popular, mas se aplicado aos casos de câncer de mama, cuja incidência vem gradativamente aumentando, torna-se uma verdade.*

Segundo a mastologista da Clinionco, instituição conveniada à Cabergs Saúde, Kenia Melissa Borghetti, "a crescente informação das mulheres sobre o câncer de mama e seus métodos de prevenção tem refletido no maior acesso aos exames de rastreamento através da mamografia". Como consequência, as taxas de sobrevivência à doença têm melhorado em comparação a décadas anteriores.

Um dos métodos de prevenção é a realização do autoexame, pelo menos uma vez por mês. Dessa forma, é possível conhecer a mama, identificar nódulos ou áreas endurecidas, como alterações no mamilo, abaulamentos ou retrações da pele. A adoção de hábitos saudáveis de vida é outra forma de afastar o risco da doença.

A ingestão de uma dieta rica em frutas, verduras e legumes – pobre em gorduras e carne vermelha – é uma ação preventiva eficaz, bem como evitar o álcool e o cigarro. Além disso, uma rotina de atividade física é um fator conhecido para reduzir os riscos de diversos tipos de câncer.



"Sabe-se que a atividade física regular reduz em 30 a 40% o risco de câncer de mama. O efeito positivo da atividade física está intimamente relacionado à redução do peso corporal e do percentual de gordura", aponta Kenia.

## Cisto pode virar câncer?

Conforme a médica, nódulos de conteúdo líquido, na maioria das vezes, não apresentam relação com a doença. Vale lembrar que, aproxima-

damente, 50% das mulheres com mais de 40 anos têm ou terão cistos. "Os cistos muito raramente representam a manifestação de um câncer de mama. Os tumores derivados dos cistos são chamados de tumores intracísticos e caracterizam-se pelo espessamento ou vegetação interna decorrente do crescimento de células malignas na parede do cisto", explica.

**Importante!**

> A mulher que menstrua deve realizar o autoexame de 3 a 4 dias após a menstruação, quando já desapareceram as alterações menstruais da mama como o aumento do volume e da densidade que confundem com possíveis nódulos;

> A mulher que está na menopausa deve escolher um dia do mês para realizar o autoexame;

> A mamografia é o principal exame de rastreamento do câncer de mama, aliada ao autoexame e ao exame clínico da mama realizado por um médico especialista, permite o diagnóstico da grande maioria das lesões malignas;

> O câncer de mama no Brasil tem sido

cada vez mais diagnosticado em mulheres jovens com menos de 40 anos. Por isso, a Sociedade Brasileira de Mastologia recomenda o início do rastreamento com mamografia anual a partir dos 40 anos;

> Pacientes que apresentam forte história familiar de câncer de mama (familiares de primeiro e segundo grau com diagnóstico antes dos 50 anos) ou história de câncer de mama hereditário devem iniciar os seus exames de rastreamento mais precocemente, em média, 10 anos antes da idade do familiar mais jovem com câncer de mama.

# Cuidados bucais devem começar antes que a criança apresente o primeiro dente

*É quando somos crianças que desenvolvemos muitos dos hábitos que levaremos para a vida adulta, dentre eles os cuidados com nossa boca. É importantíssimo o acompanhamento, vigilância e incentivo dos pais até que o filho complete nove anos de idade.*

Foto: Natalia Klegues



Como observa a odontopediatra conveniada à Cabergs, Lisane Bellini, o hábito da higiene bucal tem relação não somente com a saúde dos dentes, língua, gengiva e bochechas, mas com o corpo todo. "Além da prevenção de caries, por exemplo, diversas doenças podem ser causadas por bactérias que entram pela boca. Até mesmo problemas cardíacos podem ser causados por esses organismos", observa.

Por isso, é importante que os pais criem o hábito da escovação quando seus filhos ainda são crianças. A primeira visita ao dentista deve ser feita ainda durante a gestação, para que a mãe receba orientações de como proceder até o aparecimento do primeiro dente de leite, pelos seus seis meses de idade, quando o bebê deve ser levado para consulta.

"Sempre depois da criança mamar, os pais devem fazer a higiene bucal com gase ou fralda umedecida em água filtrada, dando atenção à língua, bochechas e lábios. Depois de nascer o primeiro dente, deve ser adquirida uma escova de dentes adequada para essa idade. É indicado creme dental com flúor na quantidade de um grão de arroz em cada escovação", explica.

A dentista considera importantíssimo o acompanhamento dos pais até os nove anos de idade. O segredo para incentivar a higiene bucal está em tornar este momento prazeroso para a criança. "É importante explicar, por exemplo, que é preciso fazer a escovação para tirar o bichinho do dente. Fazer parecer que é algo prazeroso e não difícil. Eles vão assimilando aquela informação e aceitando com o tempo. Não podemos parar de fazer porque a criança não quis. Os pais são, sim, responsáveis pela higiene bucal de seus filhos", complementa.

Também é importante frisar que, até os dois anos de idade, deve-se evitar que a criança ingira alimentos com açúcar, como refrigerantes, bolachas, balas, salgadinhos e sucos em caixa. "E isso não é só para prevenir caries, mas para a saúde geral das crianças", conclui Lisane Bellini.

## EXPEDIENTE

Informativo da Caixa dos Empregados do Banco do Estado do Rio Grande do Sul

**Diretoria Executiva:** Clóvis Renan Zago – Diretor-Presidente, José Carlos Rodrigues Ledur – Diretor Financeiro e Administrativo, Gilnei Silva Nunes – Diretor de Operações – [www.cabergs.org.br](http://www.cabergs.org.br) – CNPJ 02.315.431/0001-72 – Rua Siqueira Campos, 736 – Porto Alegre/RS – CEP: 90010-000 Atendimento ao Beneficiário: 0800-051-2142 – Publicitário: Gerson Schneider – Jornalista Responsável: Henrique Lammel – Mtb 16.191 – Tiragem: 4000 – Valor total: R\$ 1.080,00 – Valor unitário: 0,27 – Fotos divulgação.

ANS – nº 30731-9